学习拖延测评

本测评旨在从学习态度、学习兴趣、学习动机、学习注意力和学习自信心五个方面对您在学习过程中的状态进行评定，并根据测评结果给予相应的指导和建议。请根据您的真实情况，选择符合自己实际情况或感受的选项，您的回答没有对错之分，只需据实回答，不必在每道题目上作太多思考。  
本测评系统将会为您的各项数据进行保密，您不用担心隐私泄露。

本测试共计20道题

**第1部分：学习拖延()**

**第 1/20 题：我经常给自己定学习计划，但是却没有坚持执行。**

A、从不  
B、很少  
C、偶尔  
D、经常  
E、总是

**第 2/20 题：如果同时有几项作业要完成，我常常不知从何入手。**

A、从不  
B、很少  
C、偶尔  
D、经常  
E、总是

**第 3/20 题：自己确定的一些学习任务，不能按时完成。**

A、从不  
B、很少  
C、偶尔  
D、经常  
E、总是

**第 4/20 题：不能按时完成作业。**

A、从不  
B、很少  
C、偶尔  
D、经常  
E、总是

**第 5/20 题：制订的考前复习计划不能按时完成。**

A、从不  
B、很少  
C、偶尔  
D、经常  
E、总是

**第 6/20 题：平时学习不努力，考试时总是临时“抱佛脚”。**

A、从不  
B、很少  
C、偶尔  
D、经常  
E、总是

**第 7/20 题：我感觉自己在某科目上学不好，就不愿做这门课的作业。**

A、从不  
B、很少  
C、偶尔  
D、经常  
E、总是

**第 8/20 题：马上就要考试了，但是我就是不想复习。**

A、从不  
B、很少  
C、偶尔  
D、经常  
E、总是

**第 9/20 题：我经常要在老师或家长的督促下才去做作业。**

A、从不  
B、很少  
C、偶尔  
D、经常  
E、总是

**第 10/20 题：明明知道有很多作业没做，但还是要等到最后期限才去做。**

A、从不  
B、很少  
C、偶尔  
D、经常  
E、总是

**第 11/20 题：我经常放学后先拖一会再写作业。**

A、从不  
B、很少  
C、偶尔  
D、经常  
E、总是

**第 12/20 题：放学后，我总是先玩一会儿，再写作业。**

A、从不  
B、很少  
C、偶尔  
D、经常  
E、总是

**第 13/20 题：我经常因为玩电脑或者游戏而拖到周日才开始赶作业，复习和预习。**

A、从不  
B、很少  
C、偶尔  
D、经常  
E、总是

**第 14/20 题：我总是等到作业要交的时候才匆匆去做。**

A、从不  
B、很少  
C、偶尔  
D、经常  
E、总是

**第 15/20 题：规定时间完成的作业，如果到时没人催，我都会再拖一点时间。**

A、从不  
B、很少  
C、偶尔  
D、经常  
E、总是

**第 16/20 题：对于父母（或老师）布置的作业，我总对自己说“明天一定要完成”。**

A、从不  
B、很少  
C、偶尔  
D、经常  
E、总是

**第 17/20 题：我通常想着快点做完作业，但是回家后却拖着没有立刻着手去做。**

A、从不  
B、很少  
C、偶尔  
D、经常  
E、总是

**第 18/20 题：想在课后学习点东西，但不能立即行动起来。**

A、从不  
B、很少  
C、偶尔  
D、经常  
E、总是

**第 19/20 题：尽管觉得应该做作业，但是拖拖拉拉，不能马上动手去做。**

A、从不  
B、很少  
C、偶尔  
D、经常  
E、总是

**第 20/20 题：考前一段时间，心里虽想着复习，却一直未付诸行动。**

A、从不  
B、很少  
C、偶尔  
D、经常  
E、总是

以上题目选A得0.5分 选B得0.4分 选C得0.3分 选D得0.2分 选E得0.1分